

Die kleine Bärlauchbroschüre 2013

GRATIS

Bärlauchtage
10
Jahre



*Bärlauchtage im
Brucker Landkreis*

**23.03.2013 -
05.05.2013**

Mehr Informationen finden Sie auch unter:
www.baerlauchprofis.de und im Facebook.



Verwechslung mit Folgen

**Wer die Blätter des Bärlauch nicht sicher identifizieren kann,
sollte auch keine sammeln.**

Zum besseren Verständnis hier einmal ein kleiner Überblick der wichtigsten Merkmale von Bärlauch, Herbstzeitlose, Maiglöckchen und Aronstab

	Bärlauch	Herbstzeitlose	Maiglöckchen	Aronstab
				
Blätter	einzelnes Blatt an langem Stängel, nach unten gebogen – hellgrün (lindgrün) auf der Rückseite eine deutliche Mittelrippe, elliptisch lanzettartige Form	mehrere Blätter an einem Stängel, längliche lanzettartige Form	zwei Blätter ineinander verschachtelt – dunkelgrün, elliptisch lanzettartig	pfeil- bis herzförmig, am Stielansatz eingekerbt und breiter zulaufend
	ohne Blattscheide	starke Nervatur	starke Nervatur	
Stiel	langer gebogener Stiel	fast ohne Stiel - gerade	gerader von den Blättern umfasster Stängel von rötlicher Farbe	
Geruch	starker Knoblauchgeruch	kein Knoblauchgeruch	fast geruchlos	scharfer Geruch nicht nach Knoblauch
Blüte	weiße sternförmige Blüten	hellrosa - krokusähnlich	weiße kleine Glöckchen – stark duftend	kleine Blüten an einem Kolben sitzend
Blütezeit	Mai bis Juni	erst im Herbst	Mai	April bis Juni
Achtung - dringender Warnhinweis! Ein paar Blätter Herbstzeitlose sind absolut tödlich				

Impressum: Herausgeber, Gestaltung und Druck: www.Baerlauchprofis.de Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Martin Schönleben, Lagerstr. 25 a, 82178 Puchheim, Tel.: 089-80 16 56 Fax: 089-800 27 46. Texte und Fotos soweit nicht anders angegeben sind von Martin Schönleben. Zeichnungen soweit nicht anders angegeben von Mona Schönleben. Alle Rechte und Copyright liegen bei Martin Schönleben. Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden durch Autoren und Betrieb sind ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist. Bei allen Ratschlägen und Empfehlungen handelt es sich lediglich um unverbindliche Auskünfte entsprechend § 676 BGB. Ausschluss jeglicher Haftung.

Wie der Bärlauch nach Puchheim kam



Jedes Jahr im Frühjahr hat mir mein Freund immer wieder vom Bärlauch vorgeschwärmt. Wie lecker dieser wäre, vom feinen Knoblaucharoma, dass man nach dem Genuss von Ramsen nicht so stinken würde wie beim Knoblauch usw.. Bis es mir im Jahre 2001 dann doch zu bunt wurde und ich mit ihm zum Ammersee gefahren bin, um meinen ersten Bärlauch zu ernten. Und was soll ich sagen, ich war sofort begeistert! Der wilde Bruder des Knoblauchs hat seitdem unsere häusliche Küche um zahlreiche Rezepte erweitert. Ab dem Jahr 2002 haben wir dann begonnen ihn auch in unserer Backstube einzusetzen und seitdem backen wir für unsere Kunden Bärlauchbrote und Semmeln. In all unseren Teigen konnte der leckere Waldbewohner sein duftendes Aroma entfalten. So haben wir zahlreiche neue Brot- und Semmelsorten in den letzten Jahren entwickelt.

Eine Herausforderung war es auch, den urgermanischen Bärlauch mit der urbayerischen Brezel zu kreuzen. Herausgekommen sind unsere Precedellas. Precedella ist der mittelalterliche Name für Breze. Deshalb war es für uns klar, dieses mit dem Bärlauch zu kombinieren. Aber wir haben uns auch für die Urform der Brezen entschieden. Wenn Sie also wissen wollen, welche Form eine Breze im Mittelalter hatte, dann kaufen Sie sich einfach bei uns eine Precedella.

Im Jahr 2004 habe ich dann zum ersten Mal auch im süßen Bereich mit dem Waldknoblauch experimentiert. Dies war nicht einfach, aber nachdem ich einen Bärlauchlikör angesetzt hatte, konnten auch die süßen Sachen damit aromatisiert werden. Aber hier gab es viele Rückschläge und letztendlich hat es drei Jahre gedauert, bis ich mit dem geschmacklichen Ergebnis zufrieden war. Aber man darf einfach nicht so schnell aufgeben. Und ich hatte auch immer wieder vor der nächsten Bärlauchsaison ein ganzes Jahr Zeit mir Gedanken zu machen. Deshalb gibt es jetzt auch jedes Jahr wieder Bärlauch-Pralinen, Bärlauch-Tiramisu und Bärlauch-Melonen-Kremtorte. Und seit 2008 wahrscheinlich als Weltpremiere, die erste Bärlauchschokolade der Welt.

Bärlauch-Samosas



Willkommen bei AfricanHeart dem Laden, der südafrikanische Herzenswärme nach Puchheim bringt... Auch bei uns werden Sie während der Bärlauchwochen fündig. Wir haben einem beliebten südafrikanischen Snack Samosas neuen Inhalt gegeben, und hoffen, dass es Ihnen schmeckt! Samosas sind ein fester Bestandteil der südafrikanischen Küche: die kleinen knus-

prigen Filoteig-Dreiecke mit unterschiedlichen Füllungen - gut gewürztem Hackfleisch und / oder Gemüse, bzw. Käse und Zwiebeln werden meist frittiert, und dann gerne mit Chutney (einer fruchtigen süß-sauren Gewürzsoße) gegessen. Samosas sind gut geeignet als kleine Mahlzeit (mit einem frischen Mischsalat), als Vorspeise oder als Fingerfood, oder auch einfach nur so weil es schmeckt! Samosas haben ihren Ursprung auf dem indischen Subkontinent. Durch Zuwanderung indischer Zuckerrohrplantagenarbeiter und indischer Kaufleute wurde die südafrikanische Kochart stark beeinflusst. Samosas sind inzwischen in weiten Teilen der Welt sehr beliebt, wobei sie oft unter anderen Namen bekannt sind, u.a. Samsa, Somsa, Sambosak, Sambusa, Samoosa, Singada und Samuza. Es ist sehr zeitintensiv, um

Samosas selber zu machen, und man muss das Falten der Dreiecke erst einmal üben aber es lohnt sich! Normalerweise wird zuerst die Füllung hergestellt, damit sie gründlich abtropfen kann sonst wird der Samosa-Teig zu aufgeweicht. Wir bei AfricanHeart nehmen Ihnen gerne die Arbeit ab und freuen uns, wenn Sie bei uns eine Weltneuheit probieren mögen: Samosas mit Bärlauchfüllung.





*Bärlauchtage im
Bruckner-Landkreis*

Bäracamole

Rezept:

5 Avocados
15 Cocktailtomaten
2 Knoblauchzehen
Limettensaft (ca. ½ Limette)
Limettenschale
Chili (nach Gusto)
100 g Bärlauch
Salz, Pfeffer

Dieses Rezept ist eine Abwandlung der allgemein beliebten Guacamole und man kann diese Bärlauchvariante natürlich genauso verwenden wie das mexikanische Original. Doch nun zur Zubereitung: Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Nun mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale herausschaben. Jetzt den Limettensaft hinzufügen und das

Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Cocktailtomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch, Bärlauch und Chili fein hacken und zu den Avocados geben. Zum Schluss die restlichen Zutaten darunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bärlauch-Kräuter-Törtchen

Rezept (für ca. 16 Förmchen):

60 g Bärlauch
ca. 16 Zweige frische Kräuter
z. B. Basilikum, Thymian,
Estragon, Petersilie usw.
16 g Gelatine
100 ml Milch
4 Eigelbe
1000 g Quark
400 g geschlagene Sahne
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst wasche ich die Kräuter und den Bärlauch gut im kalten Wasser. Bei allen entferne ich anschließend die Stiele. Nun werden die Kräuter schön klein gehackt. Jetzt weiche ich die Gelatine in kaltem Wasser ein. Die Milch wird zum Kochen gebracht. Wenn diese kocht rühre ich die Eigelbe unter und schlage dies leicht schaumig. Nun kommt die eingeweichte Gelatine unter das Milch-Ei-Gemisch. Jetzt gebe ich die Kräuter und Gewürze dazu und rühre anschließend den Quark darunter. Als letztes meliere ich vorsichtig die geschlagene Sahne unter. Jetzt noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann in kleine Portionsförmchen füllen. Anschließend mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht. Dann die Förmchen kurz in heißes Wasser stellen und auf schöne Teller stürzen. Mit Gemüse oder Salat schön garnieren und servieren. Schmeckt auch gut zu Garnelen.



Bärlauch-Kalbsbraten - Zamkocha im Colonial 2012

Frühlingsspaghetti mit Bärlauch und Flusskrebse

Rezept (für ca. 4 Personen):

- 500 g Spaghetti
- 500 g grünen Spargel
- 1 Fenchelknolle
- 8 Bärlauchblätter fein gehackt
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Sahne
- 8 Kirschtomaten geviertelt
- 200 g Flusskrebse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wasche ich den Spargel und schneide die holzigen Enden ab. Dann portioniere ich ihn in etwa 2 cm große Stücke. Nun wird der Fenchel gewaschen die äußeren Blätter entfernt, in der Mitte durchgeschnitten, der Strunk herausgeschnitten und die Stiele auch entfernt. Das Fenchelkraut hacke ich klein und gebe es zum Bärlauch. Jetzt wird eine Pfanne erhitzt. Hier gebe ich ein wenig Öl hinein und brate den Spargel und

den Fenchel an. Mit Salz würzen. Alles aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren. Jetzt dünste ich die Zwiebeln glasig. Diese lösche ich mit dem Weißwein ab und lasse das Ganze einkochen. Nun mit der Sahne aufgießen. Den Spargel und Fenchel dazu, kurz aufkochen lassen. Dann die Tomaten und die fertigen Flusskrebse hinein. Man kann natürlich auch Garnelen nehmen. In der Zwischenzeit habe ich die Spaghetti in Salzwasser al dente gekocht kurz abgeschreckt und gebe sie jetzt zur Spargelsoße. Schnell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt rühre ich noch den Bärlauch und das Fenchelgrün darunter. Jetzt kann serviert werden.



Programm 23.03. - 05.05.13

Samstag den 23. März bis Sonntag den 05. Mai 2013
erhalten Sie bei den Bärlauchprofis Bärlauchiges

Kultbäckerei Schönleben - der Erfinder der Bärlauchschokolade

Lagerstraße 25a, 82178 Puchheim, Tel.: 089-801656, www.cafeSchoenleben.de

Meztgerei Wirth

Lagerstraße 25, 82178 Puchheim, Tel.: 089-801661

Spektakel a bayerisches Wirtshaus

Pfeufferstraße 32, 81373 München Tel.: 089-76758359, www.spektakel-muenchen.de

Colonial Bar & Restaurant

Alte Bergstr. 2, 81278 Puchheim Ort, Tel.: 089-89020280, www.colonial.de

Der Handarbeitsladen I. Kargl

Edelweisstr. 57, 82178 Puchheim, Tel.: 089-84933862, www.derhandarbeitsladen24.de

African Heart

Lagerstraße 51, 82178 Puchheim Tel.: 089-30701080, Info@africanheart.de

St. Georgs-Apotheke Ursula Peuker

Tannenfleckstr. 2, 82194 Gröbenzell, Tel.: 08142-51977, www.apotheke-groebenzell.de

Karfunkel - Schmuck & Steine, Silvia König-Schöpf

Nöscherplatz 5, 82140 Olching, Tel.: 08142-6518962, www.karfunkel-edelsteine.de

Extra-Events rund um den Bärlauch

Sonntag den 24. März 2013 Bärlauchprobiertag im Colonial

ab 11.00 Uhr den ganzen Tag "Bärlauch-Probiertag". Alle Bärlauch-Produkte zum halben Preis.
Colonial Bar & Restaurant, Alte Bergstraße 2, 089-89020280 www.colonial.de

Donnerstag den 11. April 2013 Seine Durchlaucht der Bär stellt sich vor:

Ab 19.00 Uhr präsentieren die Bärlauchprofis Spezialitäten rund um den Bärlauch - dabei sein und mit den Profis über Bärlauch philosophieren. Wo: Im Foyer der VHS Puchheim, Eintritt frei.

Samstag den 27. April Bärlauchfinesse im African Heart

von 10.00 bis 15.00 Uhr bietet African Heart südafrikanische Spezialitäten auch mit Bärlauch und dazu passende Weine zum Probieren. African Heart, Lagerstr. 51, 82178 Puchheim, info@africanheart.de

Samstag den 4. Mai 2013 "Zamkocha" im Colonial Puchheim.

Die Bärlauchprofis stellen ihre Lieblingsspeisen vor. Sie können mitkochen, zuschauen, fragen und dann ein Fünf-Gänge-Menü mit begleitenden Weinen genießen.

Werden auch Sie Bärlauch-Profi mit der Volkshochschule Puchheim!

KursNr. 1641 Schmankerlküche: Verfeinern Sie Weißwürste mit Bärlauch. Schauen Sie zu und erleben Sie, wie der alteingesessene Puchheimer Metzgermeister Wirth die Weißwurst professionell herstellt und mit Bärlauch verfeinert. Anschließend probieren Sie dieses Schmankerl kesselfrisch und zünftig mit Brezn, Senf und - wer mag - mit einem frischen Weißbier. Guten Appetit und Prost!

Do, 11.04.13, 17.00-19.00 Uhr. Kosten € 12,00

Kursort: Metzgerei Wirth, Lagerstr. 25, Puchheim

Anmeldung: www.vhs-puchheim.de oder info@vhs-puchheim.de oder Tel: 089 803710

KursNr. 1819 Bärlauchwanderung von Benediktbeuern nach Kochel am See mit Marie-Luise Frost, Landschaftsgärtnerin. Für jedes Alter geeignet. Wir spazieren von Benediktbeuern durch die flachen Auen nach Kochel am See und ernten reichlich Bärlauch. Sie erfahren Tipps und Tricks zur Herstellung verschiedenster leckerer Bärlauch-Gerichte, Bärlauch-Pesto und und und... . Am Schluß der Wanderung kehren wir in ein Bauerncafé ein und begutachten unsere Schätze. Bei strömendem Regen fällt die Wanderung aus - um Missverständnisse zu vermeiden, bitte am 13.04.2013 bis 9:00 Uhr bei Frau Frost anrufen: Tel. 08142 14669. Bitte Stoffbeutel oder Papier-tüten zum Sammeln mitbringen und ein Messer oder eine Schere.

Sa, 13.04.13, 09.30-17.00 Uhr Kosten: € 41,00

Treffpunkt: S-Bahnhof Puchheim Bahnhof

Anmeldeschluss: 10.04.13. Gebühr zuzgl. anteilige Kosten für DB-Bayernticket. Anteil für das Bahnticket bei der Dozentin direkt bezahlen.

Anmeldung: www.vhs-puchheim.de oder info@vhs-puchheim.de oder Tel: 089 803710

KursNr. 1642 Backkunst mit Bärlauch - Genuss mit Bäckermeister Martin Schönleben. Neue Rezepte zum Frühlingsanfang. Kaum ist der Frühling aufgewacht, schon schießt der Bärlauch ans Licht. Konditormeister Martin Schönleben weiht Sie in die Geheimnisse der Backkunst mit Bärlauch ein: Bärlauchbrot, -semmeln und -gebäck. Mit der Anleitung, die Sie mitbekommen, gelingt das alles auch ganz einfach zu Hause. PLUS: Tipps direkt vom Bäckermeister, wie Sie Bärlauch am besten verarbeiten und auch haltbar machen für weitere selbstgemachte Bärlauch-Schmankerl. Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Trockentücher, Gefäße zum Mitnehmen Ihrer Bärlauch-Leckereien.

Do, 18.04.13, 18.30-21.30 Uhr. Kosten € 36,00 (inkl. € 10,00 für hochwertige Backzutaten.)

Kursort: Mittelschule Puchheim, Schulküche, Zugang über den Eingang Lagerstr. 26

So erreichen Sie die Schulküche der Mittelschule: über den Eingang Lagerstraße, geradeaus durchgehen durch alle Schulgebäude bis zum letzten Treppenhaus, dort in den Keller, dort nach rechts, der erste Raum ist die Schulküche.

Anmeldung: www.vhs-puchheim.de oder info@vhs-puchheim.de oder Tel: 089 803710

Bärlauch-Muffins

Rezept (für ca. 16 Stück):

400 g Weizenmehl
18 g Backpulver
4 g Salz
Pfeffer
300 g geriebenen Emmentaler

120 g Butter
200 g Eier
300 g Quark
250 g gekochter Schinken
gehackt
4 Zwiebeln gehackt
100 g Bärlauch fein gehackt
160 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Achtung Pinienkerne bräunen sehr schnell. Schinken anbraten, gehackte Zwiebeln dazu und andünsten. Abkühlen lassen. Mehl und Backpulver zusammen versieben. Salz, Pfeffer, Emmentaler, Pinienkerne, Schinken, Zwiebeln, Bärlauch, Eier und Quark vermischen. Butter flüssig machen und unter die Quarkmischung rühren. Alles unter das Mehlgemisch kneten. Den Teig in Muffinformen aufteilen. Ca. 30 Minuten bei etwa 180 ° C backen.



Eine Ode an den wilden Knoblauch!

*Bärlauchtag im
Brennholz-Landkreis*

Denn kaum ist der Frühling aufge-
wacht, schon schießt der Bärlauch an
das Licht. Schon seit Urzeiten ver-
zehren die Menschen genüsslich
dieses aromatische Kraut. Auch wenn
es in den letzten Jahrzehnten etwas
in Vergessenheit geraten ist, so rückt
es doch in den letzten Jahren wieder
stärker in unser Bewusstsein. Der
Waldknoblauch schmeckt nicht nur
lecker, er ist auch gesund und macht
uns bärenstark. Den Winterblues soll
er uns vertreiben und wenn es endlich
wieder ein bisschen wärmer ist, dann



spitzt der Bärlauch auch schon aus dem Waldboden. Wir lassen unsere dicken
Wintermäntel zuhause, wenn wir die Winterdepression nicht mehr aushalten
können und ziehen in die feuchten Auenwälder. Dort immer der Nase nach,
denn meistens riecht man den Verwandten des Knoblauchs schon von weitem.
Unsere Nase wird von betörendem sanften Knoblauchduft umnebelt. Nun sind
wir am Ziel unserer Sehnsüchte. Aber das Schöne am Waldknoblauch ist ja,
dass, wenn er es sich einmal gemütlich gemacht hat, dann tritt er massenweise
auf und bedeckt ganze Hügel oder Waldabschnitte. Und ist er erst einmal
gefunden, dann müssen wir uns nicht mehr abmühen um genug für ein
schönes Essen zu sammeln.

Wie wird Bärlauch sonst genannt? Im Volksmund wird „Allium Ursinum“
auch Waldknoblauch, wilder Knoblauch, Latschenknofel, Waldherre, Bären-
lauch, Rams, Ränsel, Ramsel, Zigeunerlauch, Wurmlauch, Waldlauch, Hexen-
zwiebel oder Zigeunerlauchkraut genannt.

Sagenhafter Bärlauch! Zahlreiche Sagen ranken sich um den Namen des
Bärlauchs. So soll er seinen Namen von den alten Germanen haben, denn
diese glaubten, dass die Bären ihre enorme Stärke und Fruchtbarkeit auf den
Bärlauch übertragen haben, und dass der Verzehr von Bärlauch einem Bären-
kräfte verleihen würde. Es wird berichtet, dass die Bären nach ihrem Erwachen
aus dem Winterschlaf ihren ersten Hunger mit dem ebenfalls gerade erwach-
enden Waldknoblauch gestillt haben und so wieder zu Kräften gekommen sind.
Sicherlich waren unsere Vorfahren nach einem langen Winter und eintöniger
Vorratskost froh, endlich wieder etwas frisches Grün auf den Speiseplan zu
bekommen. Aber es gibt noch andere Legenden, die sich um den Bärlauch
ranken. Vielleicht ist der Name aus der Verkürzung von Gebärlauch entstan-
den, da er, wenn er vor der Geburt verspeist wird, die Niederkunft erleichtert.
Oder vielleicht heißt er so, weil er die Fruchtbarkeit steigern soll?

Eine Ode an den wilden Knoblauch!



Botanische Einteilung: Der wilde Knoblauch wird eingeordnet in die Klasse der Einkeimblättrigen (Liliopsida). Als Unterklasse zählt er zu den Lilienähnlichen (Liliidae). Der Bärlauch zählt dann zur Ordnung der Spargelartigen (Asparagales), und seine Familie sind die Lauchgewächse (Alliaceae). Bei der Gattung wird der Waldknoblauch natürlich zu den Zwiebeln (Allium) eingeteilt, womit er eng verwandt mit dem Schnittlauch, der Zwiebel und natürlich auch mit dem Knoblauch ist. Aber einen Bruder hat

er auch noch der Bärlauch (wissenschaftlich: *Allium ursinum*). Es ist die Unterart „*Allium ursinum* ssp. *ucrainicum*“. Diese zeichnet sich durch rauere Blattstiele aus. **Wo wächst Bärlauch?** Er fühlt sich wohl, wenn es feucht und schattig ist. Unter Bäumen, Hecken und Beerenobst aber vor allem am Teichrand oder in der Nähe von Bachläufen ist er in riesigen Feldern anzutreffen. Vor allem in Buchen- und Laubmischwäldern kann man ihn oft schon weitem riechen. Er kommt in fast ganz Europa vor. **Wie gesund ist wilder Knoblauch?** Und gesund ist er auch noch, sogar die Römer kultivierten ihn unter dem Namen „*Herba salutaris*“. Sie verzehrten ihn als das Gesundheitskraut. Praktisch alle guten Eigenschaften des Knoblauchs schreibt man auch dem Bärlauch zu. Durch seine ätherischen Öle ist er sogar noch gesünder wie Knoblauch und zudem auch noch viel besser verträglich. Er enthält: Vitamin C, Sulfide, Mineralien und Spurenelemente (Magnesium, Eisen, Mangan), Biophenole und Carotinoide. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist das Alliin eine schwefelhaltige Substanz. Beim Kontakt mit Luftsauerstoff entsteht das natürliche Antibiotikum Allicin. Dieses ist in der Lage Bakterien und sogar Pilze im menschlichen Körper abzutöten. Also Bärlauch immer schön hacken oder klein schneiden, damit sich das Allicin bilden kann. Deshalb sagt der Volksmund auch: Ramsen im Mai, das ganze Jahr kei Arznei. Aber es gibt noch einen weiteren Spruch: Bärlauch zu essen ist unter 40 freiwillig, aber über 40 Pflicht. Wahrscheinlich, weil er den Blutdruck senkt und den Cholesterinspiegel ins Lot bringt, gegen Verkalkung hilft und auch noch den Blutzucker senkt. Einerseits hilft er bei Durchfall, andererseits wird uns berichtet, dass er auch bei Verstopfung gute Dienste leistet. Kurz und gut, er hilft bei fast allen Leiden, die uns ab 40 manchmal plagen. Aber das sind noch nicht alle Wunderdinge, die dem Zigeunerlackschraut zugeordnet werden. Vor allem bei Blähungen und anderen Verdauungsbeschwerden soll er uns helfen. Er regt den Appetit an und ist galletreibend, und damit regt er die Verdauung an. Deshalb sagen die Engländer auch:

***“Porree im Frühling und Bärlauch im Mai,
dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei!”***

Mexikanische Bärlauch-Muffins

Rezept: (für ca. 7 Stück)

225 g Weizenmehl

100 g Maismehl

2 g Salz

Prise Pfeffer

8g Backpulver

100 g Eier (2 Stück)

100 g Milch

100 g Quark

50 g Olivenöl

1 Zwiebel fein gehackt

100 g gekochten Schinken gehackt

30 g Bärlauch fein gehackt

1 kleine Dose Mais abgetropft (285 g
Abtropfgewicht)

Chilischote fein gehackt nach Gusto
geriebener Emmentaler



Zwiebeln kurz in etwas Öl glasig
dünsten. Mais, Schinken, Bärlauch,
Chili, Eier, Milch, Quark, Olivenöl

dazugeben. Mehl, Maismehl, Salz, Pfeffer und Backpulver in einer
anderen Schüssel mischen. Jetzt alles zu einem Teig vermischen. Die
Mischung in die Muffinformen füllen und dann mit etwas Emmentaler
bestreuen. Etwa 25 – 30 Minuten bei ca. 180 backen.



Bärlauch-Creme-Süppchen

Rezept (für 4 Personen):

4 Schalotten
Etwas Butter
100 ml Weißwein
1 L Brühe
400 ml Sahne
180 g Bärlauch
40 g Petersilie



Salz, Pfeffer und Muskatnuss

So ein kleines Süppchen ist unkompliziert und geht schnell. Der meiste Aufwand ist das Bärlauch pflücken. Aber hierfür muss ich nur schnell in meinen Garten, denn dort hat er sich, nachdem ich vor ein paar Jahren ein paar Pflänzchen eingepflanzt habe, schon ziemlich breit gemacht. Denn wenn es dem Bärlauch einmal irgendwo gefällt, dann ist er nicht mehr aufzuhalten. Nachdem dies erledigt ist kann's ans kochen gehen. Zuerst schneide ich die Schalotten in kleine Würfelchen und dünste sie in etwas Butter glasig. Nun wird dies mit dem Weißwein abgelöscht. Dies lasse ich etwas reduzieren. Dann wird mit der Brühe aufgegossen. Anschließend gebe ich die Sahne dazu. Jetzt ein wenig köcheln lassen. In der Zwischenzeit wasche ich den Bärlauch und die Petersilie und hacke sie ein wenig vor, damit es nachher beim pürieren leichter ist. Nun wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Bis hierher kann man alles vorbereiten. Aber die Kräuter gebe ich erst in die Suppe, wenn alle schon am Tisch sitzen. Denn je länger ich den Bärlauch mitkoche, desto mehr von seinem knoblauchartigen Geschmack verliert er. Jetzt nur noch einmal mit dem Pürierstab durch das Süppchen gehen, ein wenig frisch geriebene Muskatnuss dazu und fertig ist ein leckeres Frühlingssüppchen. Ein Klecks saure Sahne oder ein paar Kräuter zur Garnitur. Oder wenn Sie Sterneambitionen haben, oder ein wenig angeben wollen, dann in eine Tasse füllen und oben drauf aufgeschäumte Milch oder Sahne. Und nicht vergessen, dann ist es natürlich keine gewöhnliche Suppe mehr, sondern ein Bärlauch-Cappuccino.

4. Mai 2013 - Zamkocha

Am 4. Mai können Sie zusammen mit den Bärlauchprofis, Martin Schönleben, Wolfgang Wirth, dem Colonial Team und Werner K. Ostheimer ein feines 5-Gänge Menü zubereiten, mit den "Meistern ihres Faches" übers Essen und Trinken philosophieren, "Zamkocha", leckere Speisen und dazu feine Weine verkosten. Erleben Sie wie fein mit Bärlauch gekocht werden kann.



Wann: 04.05.2013

Beginn: 13:30 Uhr

Wo: Colonial Puchheim Ort

Alte Bergstraße 2 089-89020280

Preis für das Essen: 59,00 € / Person

Preis für die Weinprobe: 9,90 € / Person

Anmelden können Sie sich einfach im

Colonial, täglich ab 13 Uhr Tel.: 089-89020280

oder per Email verwaltung@colonial.de

Was ist im Preis enthalten:

Dabei sein beim Kochen, das Essen, Tafelwasser, Extra können Sie auch noch an der Weinprobe teilnehmen. (Jeden Wein gibt es dann auch zum Bestellen zum Essen. Für nicht Weintrinker gibt es auch Bier oder alkoholfreie Getränke zur Wahl welche separat abgerechnet werden.)

Die Bärlauchprofis



Isarbote: Unter www.isarbote.de finden Sie unser gesamtes Programm rund um die „Puchheimer Bärläuchtage“ kostenlos zum Herunterladen.

VHS-Puchheim, Am Grünen Markt 7, 82178 Puchheim
Tel.: 089-803710 www.vhs-puchheim.de) Hier können Sie im Bärlauchback- oder im Bärlauchweißwurstkurs alles Wissenswerte über die Verwendung in der Küche erfahren.



der handarbeitsladen I. Kargl, Edelweißstr. 57, 82178 Puchheim
089-84933862 mobil 0176-62681228 www.derhandarbeitsladen24.de. Alles rund ums Stricken und Häkeln - nicht nur in Bärlauchgrün.



Bäckerei Schönleben Lagerstr. 25 a, 82178 Puchheim
Tel.: 089-801656, www.cafeSchoenleben.de) Der Erfinder der Bärlauchschokolade lässt seiner kulinarischen Kreativität freien Lauf und bäckt für Sie Bärlauch in allen Variationen. Unter www.schoenesleben.eu verrät Konditormeister Martin Schönleben seine Geheimrezepte.



Metzgerei Wirth Lagerstr. 25, 82178 Puchheim, Tel.: 089-801661 ruft den kulinarischen Ausnahmezustand aus und kreiert für Sie Bärlauch in der Wurst. Alle unsere Produkte sind ohne Gluten und Geschmacksverstärker.



Restaurant Colonial Alte Bergstr.2, 82178 Puchheim Ort,
Tel: 089-89020280, www.colonial.de + Facebook. Hier werden Sie mit verschiedenen frischen hausgemachten Bärlauchspeisen verwöhnt.



Spektakel a bayerisches Wirtshaus Pfeuferstraße 32, München-Sendling Tel: 089-76758359, www.spektakel-muenchen.de + Facebook. Hier empfiehlt der Küchenchef frische, hausgemachte Bärlauchspezialitäten.



African Heart, Lagerstr. 51, 82178 Puchheim Tel.: 089-30701080
Mail: infor@africanheart.de ...der Laden mit Herz. Südafrikanische Spezialitäten und mehr.



Karfunkel - Schmuck & Steine
Silvia König-Schöpf, Nöscherplatz 5, 82140 Olching,
Tel.: 08142-6518962, www.karfunkel-edelsteine.de



St. Georgs-Apotheke
Ursula Peuker Tannenleckstr. 2, 82194 Gröbenzell
Tel.: 08142-51977, www.apotheke-groebenzell.de



Der Bund der Selbstständigen, Ortsverband Puchheim

Wer bei uns noch gerne mitmachen will und gerne ein Bärlauchprofi wäre, der kann sich einfach bei einem von uns Bärlauchprofis melden, oder auf unserer Facebookseite eine Nachricht hinterlassen.